ENERGETICS
made by HORIZON FITNESS

ET 990

ELLIPTICAL TRAINER
BEDIENUNGSANLEITUNG

Lesen Sie den Abschnitt BEDIENUNG ELLIPTICAL TRAINER (Seite 19), bevor Sie die Bedienungsanleitung benutzen.

INHALTSANGABE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	3
AUFBAU	7
BEDIENUNG ELLIPTICAL TRAINER	19
EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING	33
FEHLERSUCHE & WARTUNG	37

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Lesen Sie den Abschnitt BEDIENUNG ELLIPTICAL TRAINER, bevor Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG lesen. Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Elliptical Trainers die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Besitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Elliptical Trainers über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Sollten Sie nach dem Durchlesen der vorliegenden Bedienungsanleitung Fragen haben, wenden Sie sich bitte unter der auf der Rückseite der Bedienungsanleitung angegebenen Rufnummer an Energetics made by Horizon Fitness.

⚠ WARNUNG

UM DIE GEFAHR VON VERBRENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLAG ODER VERLETZUNGEN ZU VERRINGERN:

• Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
• Trainieren Sie in einem angenehmen Tempo (Richtwert: 50-60 Umdrehungen pro Minute). Nicht korrektes Trainieren kann Ihre Gesundheit beeinflussen.
• Um besser Gelichegewicht zu halten, sollten Sie die Handgriffe während des Trainings und beim Auf- und Absteigen umgreifen.
• Drehen Sie die Pedalarme nicht per Hand.
• Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe fest sind.
• Halten Sie den Standfuß sauber und trocken.
• Besondere Vorsicht ist beim Auf- und Absteigen des Gerätes geboten. Achten Sie darauf, dass sich das Pedal von dem Sie Auf- oder Absteigen auf der untersten Position befindet und sich das Gerät nicht mehr bewegt.
• Keine weiten Kleidungsstücke tragen, die irgendwie an Teilen des Gerätes hängen bleiben können.
• Tragen Sie beim Training Sportschuhe.
• Springen Sie nicht auf den Elliptical Trainer.
• Es darf immer nur eine Person auf dem Gerät stehen.
• Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch gedacht. Das Gerät nicht für kommerziellen Gerbauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Das Gerät entspricht der Norm EN957-1/-9, Genauigkeitsklasse: HA; Widerstand ist verstellbar.
• Passen Sie auf, dass keine Gegenstände in Öffnungen fallen.
• Halten Sie das Stromkabel von heißen Oberflächen fern. Ziehen Sie nicht am Stromkabel. Nutzen Sie das Stromkabel nicht als Griff.
• Stecken Sie Ihr Gerät aus, bevor Sie es verschieben oder reinigen. Reinigen Sie die Oberflächen nur mit Seife und einem feuchten Tuch, benutzen Sie niemals Reinigungsmittel (siehe Wartung).
• Benutzen Sie das Gerät nur, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
• Das Gerät nicht nutzen, wenn Sprays verwendet oder Sauerstoff verabreicht wird.
• Das Trainingsgerät muss auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden.

Haustiere und Kinder unter 13 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Elliptical Trainer einhalten.
Kinder unter 13 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Gerät benutzen.
Kinder über 13 Jahren dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Elliptical Trainer nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Gerät kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Gerät auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

ERDUNGSHINWEISE

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Elliptical Trainers bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Elliptical Trainers befindet sich ein Stromkabel, dass über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

Das Gerät ist für eine Nennspannung von 230 V ausgelegt und verfügt über ein spezielles Elektrikkabel und einen Stecker, der es erlaubt, das Gerät an einen vorschriftsmäßigen Stromkreislauf anzuschließen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Falls das Gerät an einen anderen Stromkreislauf angeschlossen werden muss, sollte das von einem qualifierten Mitarbeiter getan werden.

⚠ WARNUNG

Nutzen Sie das Trainingsgerät nicht, wenn das Stromkabel beschädigt ist oder es nicht richtig funktioniert. Nutzen Sie das Produkt nicht, wenn es defekt erscheint oder mit Wasser in Berührung gekommen ist.

Kontaktieren Sie Ihren Händler zwecks Reparatur oder Ersatzteile.

AUFBAU

⚠ WARNUNG

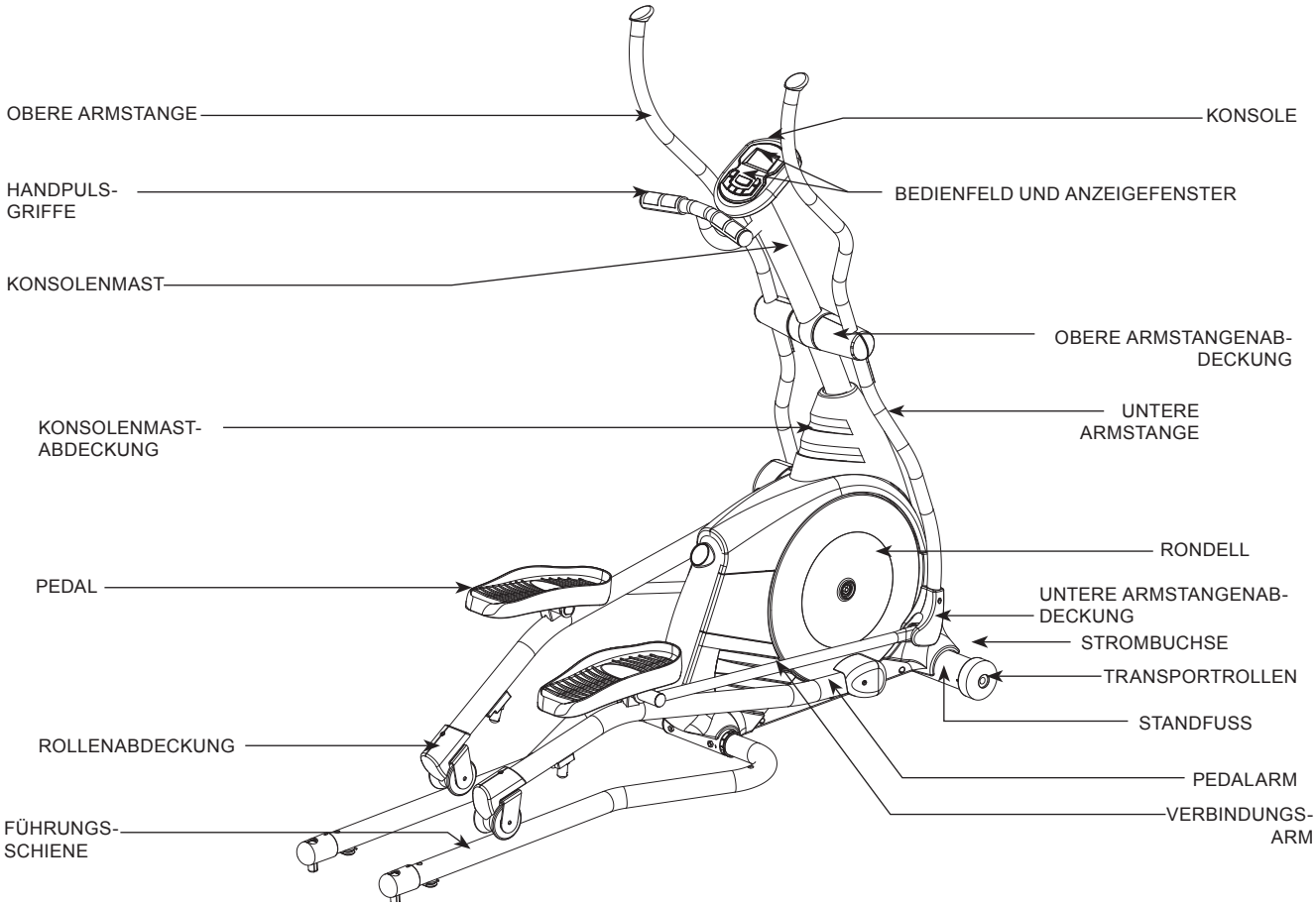
Während Sie den Elliptical Trainer aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders aufpassen. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und alle Teile festgezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen wurden und anschließend locker scheinen und bei Benutzung Geräusche von sich geben. Es darf kein seitlicher Spielraum an dem Konsolenmast vorhanden sein. Um Schäden an Ihrem Elliptical Trainer zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

Bevor Sie mit dem Aufbau anfangen, tragen Sie die Seriennummer und den Modelnamen Ihres Elliptical Trainers in die vorgesehenen Zeilen weiter unten ein. Sie finden die Seriennummer wie auch den Modelnamen auf dem vorderen Standfuß.

SERIENNUMMER:

MODELLNAME: **ENERGETICS** MADE BY HORIZON FITNESS

ELLIPTICAL TRAINER


OBERE ARMSTANGE
KONSOLE
HANDPULS-
GRIFFE
BEDIENFELD UND ANZEIGEFENSTER
KONSOLENMAST
OBERE ARMSTANGENAB-
DECKUNG
KONSOLENMAST-
ABDECKUNG
UNTERE
ARMSTANGE
RONDELL
PEDAL
UNTERE ARMSTANGENAB-
DECKUNG
STROMBUCHSE
TRANSPORTROLLEN
STANDFUSS
ROLLENABDECKUNG
PEDALARM
VERBINDUNGS-
ARM
FÜHRUNGS-
SCHIENE

BEINHALTETE WERKZEUGE:

- ☐ 5 mm Inbusschlüssel (mit Schraubendreher)
- ☐ 4 mm Inbusschlüssel
- ☐ 13 mm/15 mm Gabellschlüssel
- ☐ 17 mm/19 mm Gabellschlüssel

BEINHALTETE TEILE:

- ☐ 1 Hauptrahmen
- ☐ 2 obere Armstangen
- ☐ 2 untere Armstangen
- ☐ 2 Pedalarme
- ☐ 2 Führungsschienen
- ☐ 1 Konsole
- ☐ 1 Konsolenmast
- ☐ 1 Konsolenmastabdeckung
- ☐ 1 Stromkabel
- ☐ 2 Transportrollen
- ☐ 2 Rollenabdeckungen
- ☐ 2 obere Armstangenabdeckungen
- ☐ 2 untere Armstangenabdeckungen
- ☐ 1 Zubehörpaket

VOR dem AUFBAU

AUSPACKEN

Stellen Die die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen, um Kratzer zu vermeiden. Seien Sie beim Transport und Aufbau vorsichtig. Öffnen Sie Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt. Packen Sie das Gerät am Besten dort aus, wo Sie es auch benutzen möchten. Bei Nichtbeachten der Anleitung kann es zu Verletzungen kommen.

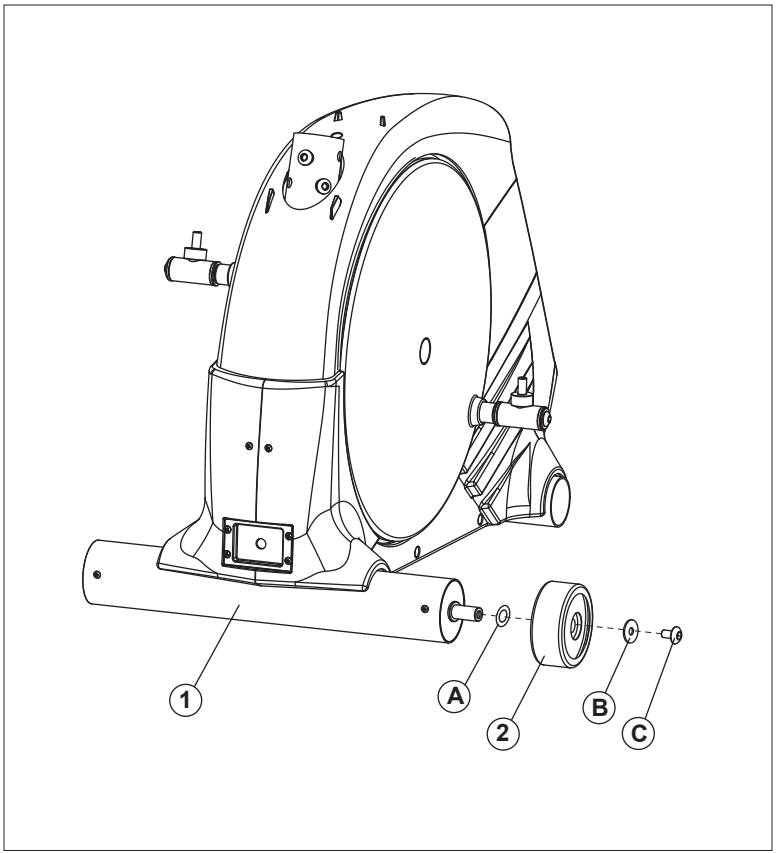
HINWEIS: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass alle Muttern und Schrauben leicht angezogen wurden, bevor sie ganz festgezogen werden.

HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit Schmierfett einzuschmieren.

☎ BRAUCHEN SIE HILFE?

Wenn Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unseren Kundenservice unter 02234-9997-500.

AUFBAUSCHRITT **1**



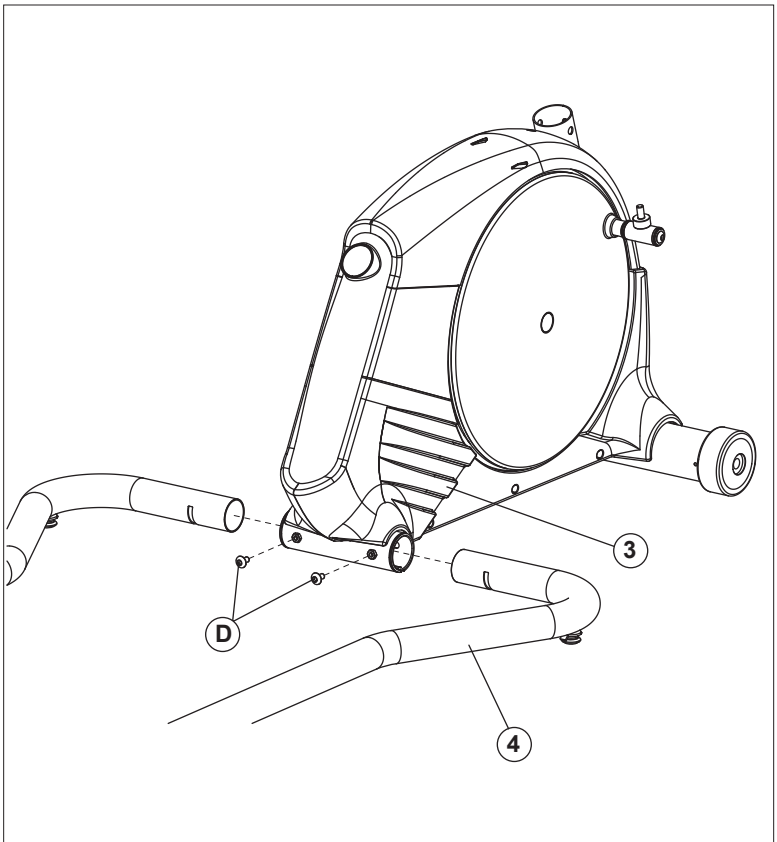
ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 1			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
A	UNTERLEGSCHEIBE	Φ16XΦ25X1.5T	2
B	UNTERLEGSCHEIBE	Φ5/16'XΦ30X1.5T	2
C	SCHRAUBE	M8X1.25PX12L	2

A Öffnen Sie das **ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 1**.

B Befestigen Sie die **UNTERLEGSCHEIBE (A)** am Rohr und befestigen Sie dann die **TRANSPORTROLLE (2)** am **STANDFUß (1)** mit einer **UNTERLEGSCHEIBE (B)** und **SCHRAUBE (C)**.

C Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.

AUFBAUSCHRITT **2**



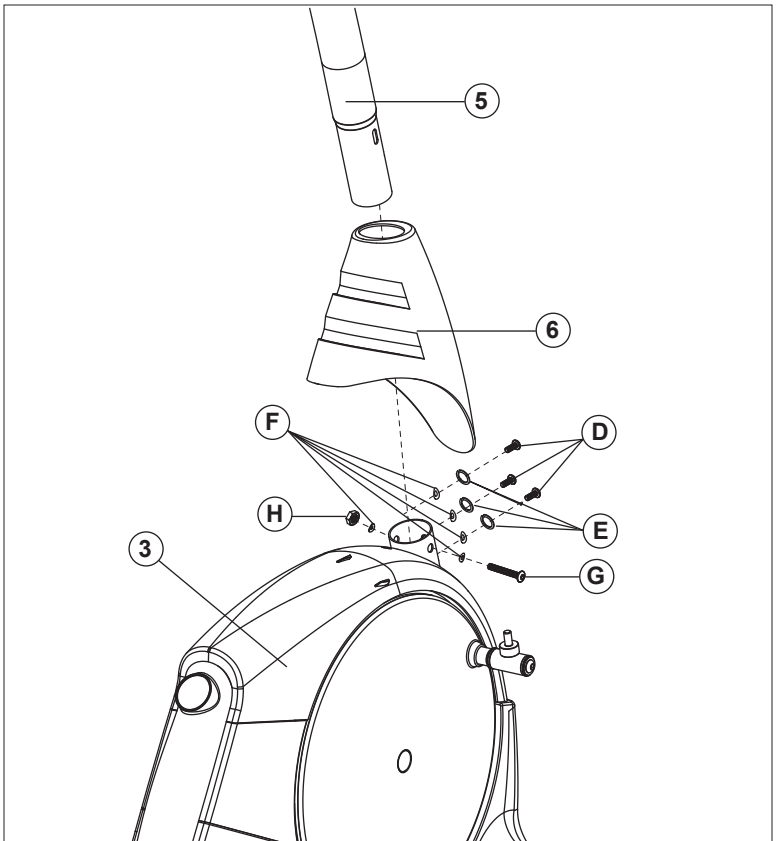
ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 2			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
D	SCHRAUBE	M8X1.25PX15L	2

A Öffnen Sie das **ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 2**.

B Schieben Sie links und rechts die **FÜHRUNGSSCHIENEN (4)** auf den **HAUPTRAHMEN (3)**.

C Befestigen Sie die **FÜHRUNGSSCHIENEN (4)** mit 2 **SCHRAUBEN (D)**.

AUFBAUSCHRITT **3**



ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 3			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
D	SCHRAUBE	M8X1.25PX15L	3
E	FEDERRINGSCHEIBE	Φ8.2XΦ13.5X2.0T	3
F	GEBOGENE UNTER-LEGSCHEIBE	Φ8.4XΦ17.0X1.0T	5
G	SCHRAUBE	M8X1.25PX70L	1
H	NYLONMUTTER	M8X1.25P	1

A Öffnen Sie das **ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 3**.

B Schieben Sie die **KONSOLENMASTABDECKUNG (6)** von unten über den **KONSOLENMAST (5)**.

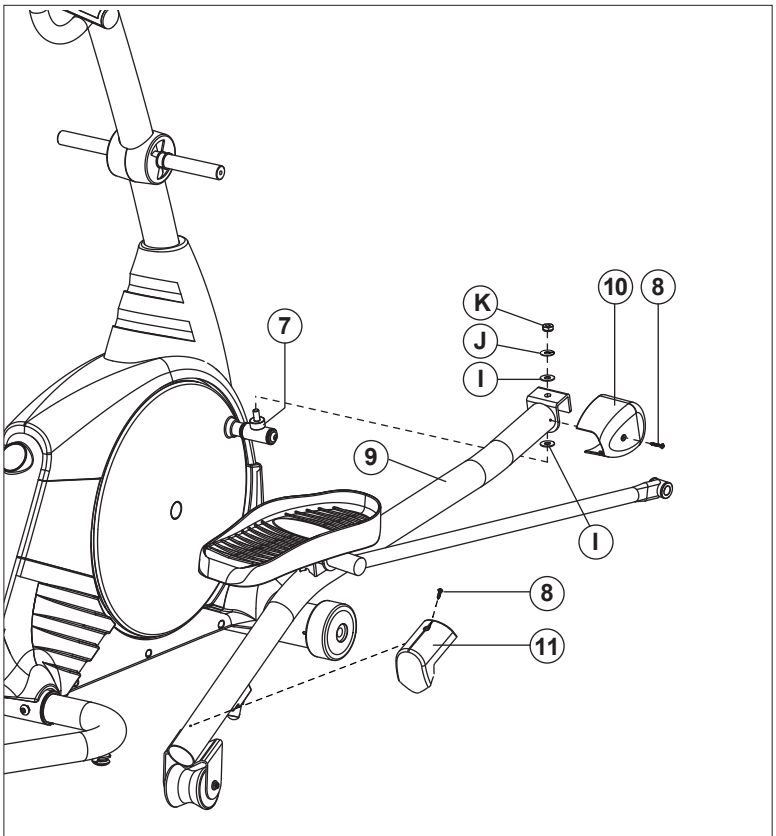
C Ziehen Sie vorsichtig die **KONSOLENKABEL** durch den **KONSOLENMAST (5)**. Befestigen Sie die **KONSOLENKABEL** an dem vorinstalliertem Führungsdraht. Entfernen Sie den Draht, wenn Sie fertig sind.

D Schieben Sie den **KONSOLENMAST (5)** in den **HAUPTRAHMEN (3)**.

E Befestigen Sie den **KONSOLENMAST (5)** am **HAUPTRAHMEN (3)** mit 3 **SCHRAUBEN (D)**, 3 **FEDERRINGESCHEIBEN (E)** und 3 **GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBEN (F)** von vorne am **KONSOLENMAST (5)** und seitlich mit 1 **SCHRAUBE (G)**, 2 **GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBEN (F)** und 1 **MUTTER (H)**.

F Schieben Sie die **KONSOLENMASTABDECKUNG (6)** nach unten über die Schrauben.

AUFBAUSCHRITT **4**



ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 4			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
I	TEFLON UNTER-LEGSCHEIBE	Φ12.2XΦ25X1.5T	4
J	FEDERRINGSCHEIBE	Φ12.2XΦ21.5X3.0T	2
K	MUTTER	M12X1.25PX10	2

A Öffnen Sie das **ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 4**.

B Entfernen Sie die **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (8)** vom vorderen Ende des **PEDALARMS (9)**.

C Platzieren Sie den **PEDALARM (9)** auf der **KURBEL (7)** mit 2 **TEFLON UNTERLEGSCHEIBEN (I), 1 FEDERRINGSCHEIBE (J)** und 1 **MUTTER (K)**.

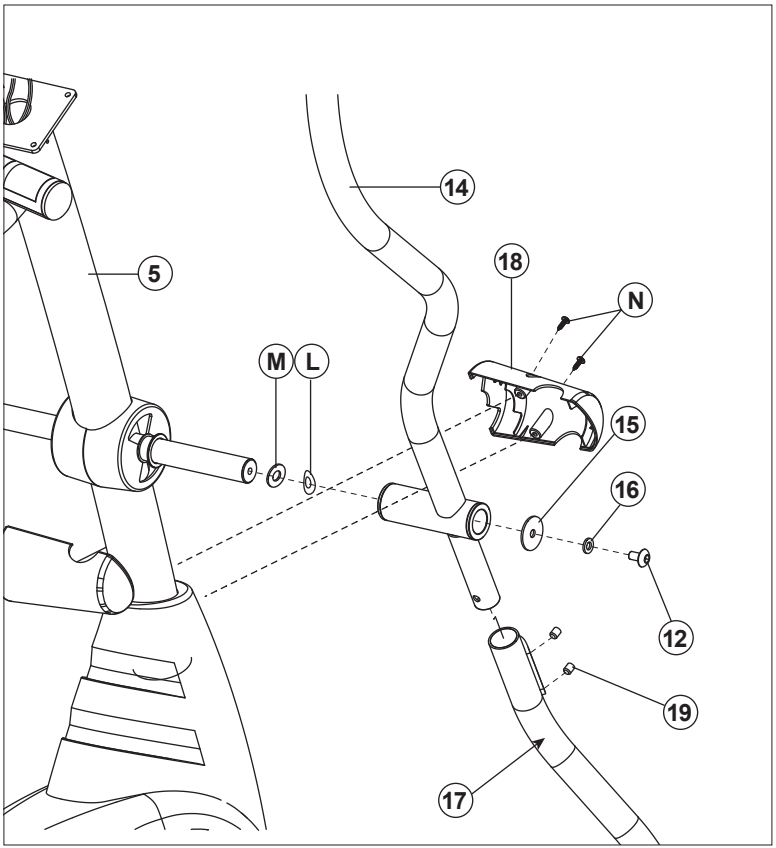
Hinweis: Die schwarze Oberfläche der Teflon Unterlegscheibe berührt die Endplatte des Pedalarms.

D Befestigen Sie die **PEDALARMABDECKUNG (10)** am **PEDALARM (9)** mit 1 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBE (8)**.

E Befestigen Sie die **ROLLENABDECKUNG (11)** am **PEDALARM (9)** mit 1 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBE (8)**.

F Wiederholen Sie die Schritte **B-E** auf der anderen Seite.

AUFBAUSCHRITT **5**



ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 5			
TEIL	**TYP**	**BESCHREIBUNG**	**ANZAHL**
L	GEBOGENE UNTER-LEGSCHEIBE	Φ26XΦ34X0.3T	2
M	UNTERLEGSCHEIBE	Φ25.5XΦ35X1.0T	2
N	SCHRAUBE	Φ4X15L	4

A Öffnen Sie das **ZUBEHÖR FÜR SCHRITT 5**.

B Entfernen Sie die **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (12)** & **UNTERLEGSCHEIBEN (15 & 16)** vom **KONSOLENMAST (5)**.

C Befestigen Sie die **OBERE ARMSTANGE (14)** am **KONSOLENMAST (5)** mit 1 **UNTERLEGSCHEIBE (M)**, 1 **GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBE (L)**, 1 **VORINSTALLIERTEN UNTERLEGSCHEIBE (15)**, 1 **VORINSTALLIERTEN FEDERRINGSCHEIBE (16)** und 1 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBE (12)**.

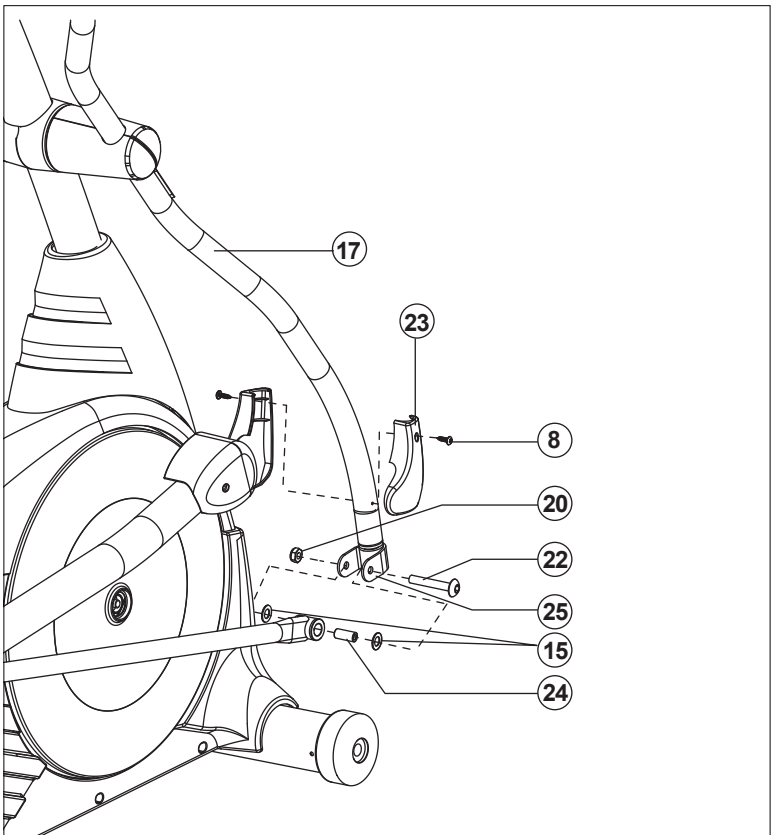
D Entfernen Sie die **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (19)** von der **ARMSTANGE**.

E Befestigen Sie die **UNTERE ARMSTANGE (17)** an den **OBEREN ARMSTANGEN (14)** mit **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (19)**.

F Befestigen Sie die **ARMSTANGENABDECKUNGEN (18)** mit 2 **SCHRAUBEN (N)**.

G Wiederholen Sie die Schritte **B-G** auf der anderen Seite.

AUFBAUSCHRITT **6**



A Entfernen Sie die **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (8)** vom Ende der unteren Armstange.

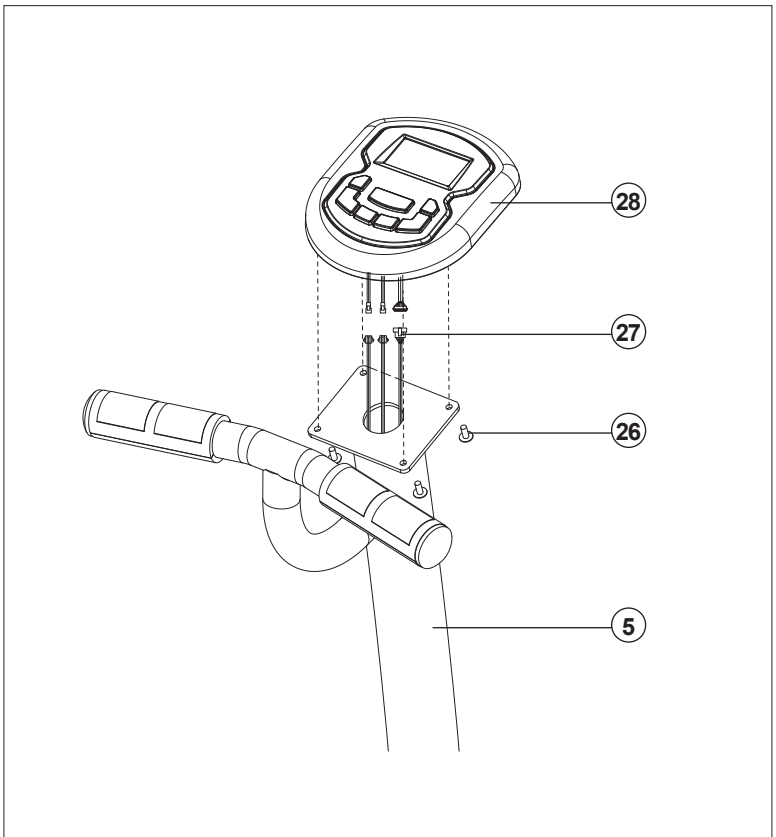
B Entfernen Sie die **VORINSTALLIERTE MUTTER (20)**, **UNTERLEGSCHEIBE (15)**, **VERBINDUNGSACHSE (21)** und **SCHRAUBE (22)** vom Verbindungsstück.

C Setzen Sie die **VERBINDUNGSACHSE (21)** auf die Verbindungsstange und befestigen Sie dann den Verbindungsarm innerhalb der unteren Armstange mit 2 **VORINSTALLIERTEN UNTERLEGSCHEIBEN (15)**, 1 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBE (22)** und 1 **VORINSTALLIERTEN MUTTER (20)**.

D Befestigen Sie die Armstangenabdeckung an der unteren Armstange mit den **VOR-INSTALLIERTEN SCHRAUBEN (8)**.

E Wiederholen Sie die Schritte **A-D** auf der anderen Seite.

AUFBAUSCHRITT **7**



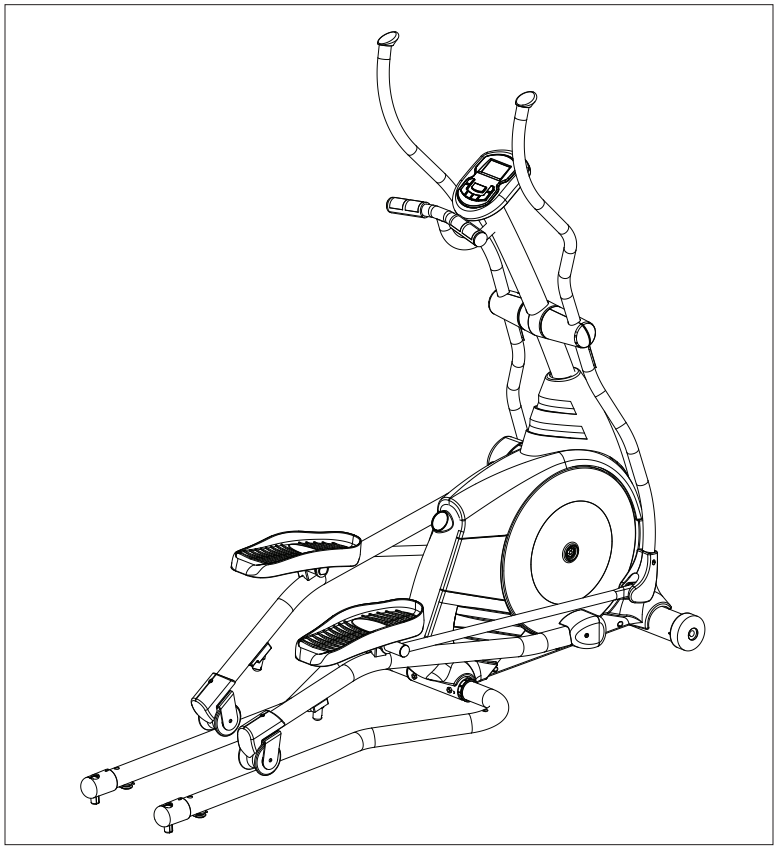
A Entfernen Sie die 4 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (26)**.

B Befestigen Sie die 3 **KONSOLENKABEL (27)** an der Konsole.

C Verstauen Sie die **KONSOLENKABEL (27)** vorsichtig im **KONSOLENMAST (5)** bevor Sie die **KONSOLE (28)** befestigen.

D Installieren Sie die **KONSOLE (28)** am **KONSOLENMAST (5)** mit 4 **VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN (26)**.

Hinweis: Seien Sie vorsichtig und klemmen Sie kein Kabel ein.



ET 990
ECB Magnetbremssystem
Max. Benutzergewicht: 136 kg / 300 lbs
Produktgewicht: 63 kg / 139 lbs
Abmaß: 182 x 65 x 189 cm / 72” x 26” x 74”

AUFBAU KOMPLETT!

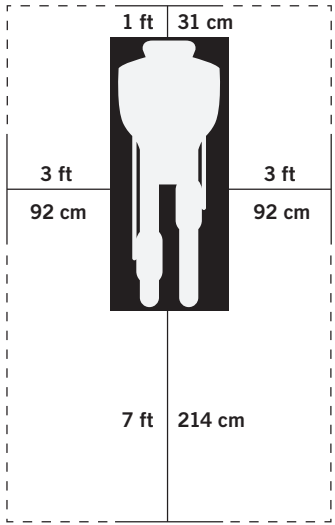
BEDIENUNG ELLIPTICAL TRAINER

Dieser Abschnitt erklärt Ihnen die Konsolenfunktionen und Programme.
Die GRUNDLEGENDE BEDIENUNG in diesem Abschnitt beinhaltet:

- **AUFSTELLEN DES ELLIPTICAL TRAINERS**
- **STROM**
- **FUSSSTELLUNG**
- **TRAININGSMÖGLICHKEITEN**
- **ANWEISUNGEN ZUM ZUSAMMENKLAPPEN**
- **TRANSPORT**
- **AUFSTEIGEN AUF DEN ELLIPTICAL TRAINER**
- **JUSTIERFÜSSE**
- **VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION**
- **POWER / MANUELLE STEIGUNGSFUNKTION**
- **KONSOLENBEDIENUNG**
- **ANZEIGEFUNKTIONEN**
- **PROGRAMMPROFILE**

AUFSTELLEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

Stellen Sie den Elliptical Trainer auf einer ebenen Fläche auf. Wir empfehlen Ihnen rund um Ihren Elliptical Trainer einen Freiraum zu schaffen (siehe Skizze). Stellen Sie den Elliptical Trainer nicht vor Abzüge oder Lüftungen.



STROM

Ihr Elliptical Trainer wird durch ein Stromkabel an die Steckdose angeschlossen. Der Stromanschluss befindet sich vorne am Gerät, in der Nähe des Standfußes. Die meisten Geräte haben einen Ein- und Ausschalter neben dem Stromanschluss. Vergewissern Sie sich, dass der Ein-/Ausschalter auf Ein steht.

⚠ WARNUNG

Elliptical Trainer nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind. Elliptical Trainer nicht benutzen, wenn er nicht vorschriftsmäßig funktioniert.

FUSSSTELLUNG

Wenn Sie Ihre Füße ganz vorne auf die Pedale stellen, erhöht das die Tritthöhe. Nun ist Ihr Training mit dem Training auf einem Stepptrainer zu vergleichen. Stellen Sie Ihre Füße weiter hinten auf die Pedale, senkt das die Tritthöhe. Sie haben so ein gleitendes Gefühl, wie bei einem gemütlichen Gehen oder Laufen.

Sie können auf Ihrem Elliptical Trainer vorwärts oder rückwärts treten. Das ermöglicht Ihnen Ihr Training zu variieren und gezielt Muskelgruppen, wie Oberschenkel- und Wadenmuskulatur zu trainieren.

TRAININGSMÖGLICHKEITEN

UNTERKÖRPERTRAINING

Um sich ganz auf Ihr Unterkörpertraining konzentrieren zu können, halten Sie die Handgriffe fest. Es werden vorwiegend Ihre Muskeln am Unterkörper angesprochen.

GANZKÖRPERTRAINING

Beim Ganzkörpertraining drücken und ziehen Sie abwechseln die Armstangen, während Sie dabei laufen.

ANWEISUNGEN ZUM ZUSAMMENKLAPPEN

ZUSAMMENKLAPPEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

HINWEIS: Beim Zusammenklappen des Elliptical Trainers ist es wichtig, stets die Reihenfolge der nachfolgenden Schritte genau einzuhalten.

SCHRITT 1: Bringen Sie zunächst die Pedalarme in die richtige Position. Dazu haben Sie zwei Möglichkeiten. Bringen Sie entweder den linken oder den rechten Pedalarm in die hinterste mögliche Position auf der Führunggschiene.

SCHRITT 2: Heben Sie nun den Pedalarm, der sich an der hintersten Position befindet, gleichzeitig mit der Führungsschiene an.

SCHRITT 3: Halten Sie Verriegelungstaste underhalb der Endkappe der Führungsschiene gedrückt. Nach dem Ausrichten des Verriegelungsstifts mit dem Verriegelungsloch unter dem Pedalarm setzen Sie den Verriegelungsstift in das Loch. Lassen Sie die Verriegelungstaste los, sobald der Stift fest eingerastet ist.

SCHRITT 4: Wiederholen Sie den Vorgang für die andere Seite.

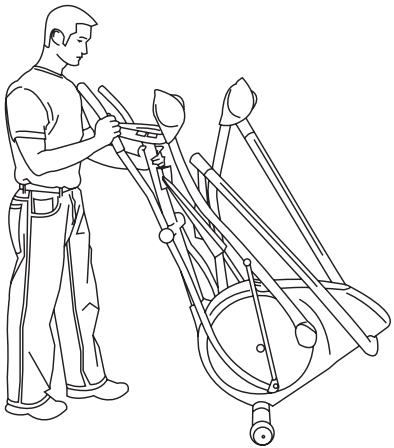
AUFKLAPPEN DES ELLIPTICAL TRAINERS

HINWEIS: Beim Aufklappen des Elliptical Trainers ist es wichtig, stets die Reihenfolge der nachfolgenden Schritte genau einzuhalten.

SCHRITT 1: Stellen Sie sich seitlich neben das Gerät und umfassen Sie fest den linken Pedalarm und die linke Führungsschiene. Drücken Sie die Verriegelungstaste und lösen Sie den Verriegelungsstift aus dem Loch. Lassen Sie den Pedalarm und die Führungsschiene vorsichtig herunter.

SCHRITT 2: Wiederholen Sie den Vorgang für die andere Seite.

TRANSPORT DES ELLIPTICAL TRAINERS



WARNUNG!

Unsere Elliptical Trainer sind schwer. Seien Sie vorsichtig und nehmen Sie gegebenenfalls zusätzliche Hilfe in Anspruch. Mißachtung der Anweisungen können zu Verletzungen führen.

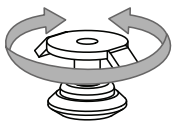
AUFSTEIGEN AUF DEN ELLIPTICAL TRAINER

1. Stellen Sie sich auf die Seite, auf der sich das Pedal in unterer Position befindet.
2. Halten Sie sich an den Handgriffen fest, setzen Sie einen Fuß auf das untere Pedal.
3. Steigen Sie auf den Elliptical Trainer. Setzen Sie den anderen Fuß auf das andere Pedal.

JUSTIERFÜSSE

Der Elliptical Trainer sollte für einen optimalen Gebrauch eben stehen. Nachdem Sie den Elliptical Trainer an Ihrer gewünschten Stelle aufgestellt haben, erhöhen oder senken Sie die Justierfüße, die sich unten am Rahmen befinden. Sichern Sie die Justierfüße, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen, sobald Ihr Elliptical Trainer eben steht. Mit Hilfe einer Wasserwaage können sie feststellen, ob Ihr Elliptical Trainer wirklich eben steht. Hinweis: Manche Geräte haben keine Justierfüße.

HÖHE
VERSTELLEN



MUTTER
FESTZIEHEN

VERWENDUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION

Ihr Elliptical Trainer verfügt über Handpulssensoren an den Griffstangen oder einen Daumensensor. Werfen Sie einen Blick in die Bedienungsanleitung, um herauszufinden über welche Herzfrequenzmessung Ihr Elliptical Trainer verfügt.

Die Herzfrequenzmessung ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Handpulssensoren und der Daumenpulssensor können Ihre Herzfrequenz nicht so genau ermitteln wie zum Beispiel ein Brustgurt. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

HANDPULSSENSOREN

Legen Sie Ihre Hände direkt auf die Pulsfühler an den Griffstangen. Um Ihren Puls messen zu können, müssen Sie die Griffstangen umfassen. Nach ca. 15 - 20 Sekunden (ca. 5 Herzschläge) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Umfassen sie die Griffstangen nicht zu fest. Bei zu starkem Umklammern der Griffstangen kann Ihr Blutdruck ansteigen. Halten Sie die Griffstangen locker umfasst. Bei ständigem Festhalten an den Pulsfühlern kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Pulsfühler stets reinigen, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.

DAUMENPULSSENSOR

Legen Sie vorsichtig Ihren Daumen auf den Daumenpulssensor. Der Sensor funktioniert nicht richtig, wenn Sie einen zu großen Druck mit Ihrem Daumen ausüben. Achten Sie darauf, dass Ihr Daumen die ganze Sensorfläche bedeckt. Nach einigen Sekunden wird Ihre Herzfrequenz in dem Herzfrequenzfenster angezeigt. Der Daumenpulssensor kann Ihre Herzfrequenz auch von Ihrem Zeigefinger ermitteln.

⚠ ACHTUNG

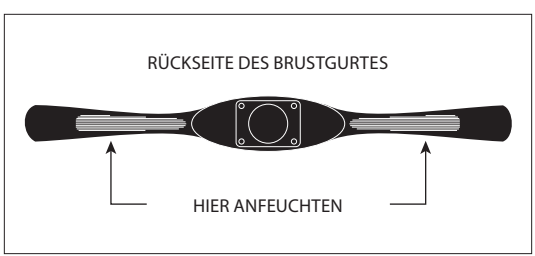
Durch zu hohen Druck kann die Sensorfläche beschädigt werden.

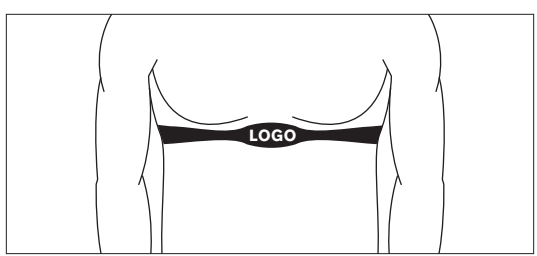
KABELLOSER BRUSTGURT

(nur möglich bei Modellen, die eine telemetrische Herzfrequenzmessung unterstützen)

In manchen Geräten ist ein kabelloser Herzfrequenzempfänger eingebaut. Durch das Tragen eines Brustgurtes kann Ihre Herzfrequenz kabellos an die Konsole gesendet und angezeigt werden. Werfen Sie einen Blick in die Bedienungsanleitung, um herauszufinden, ob Ihr Gerät über einen Herzfrequenzempfänger verfügt.

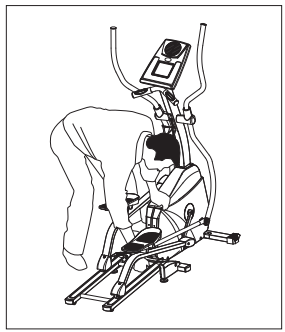
Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit etwas Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein, um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.





STEIGUNGSEINSTELLUNG

Einige Elliptical Trainer sind mit einem Steigungsmotor ausgestattet. Die Steigung kann mit den Steigungstasten an Ihrem Elliptical Trainer angepasst werden. Drücken Sie während des Trainings die Stopptaste, um das Training zu unterbrechen, wird der Steigungsmotor die aktuelle Steigung beibehalten. Drücken Sie die Starttaste und stellen Sie die Steigung auf 0 %, bevor Sie von Ihrem Elliptical Trainer absteigen. Wenn Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt halten, um die Konsole auf Null zu stellen, wird die Steigung ebenfalls auf 0 % gestellt.

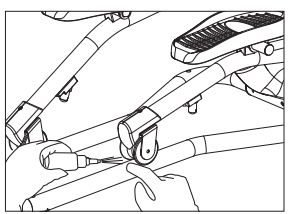


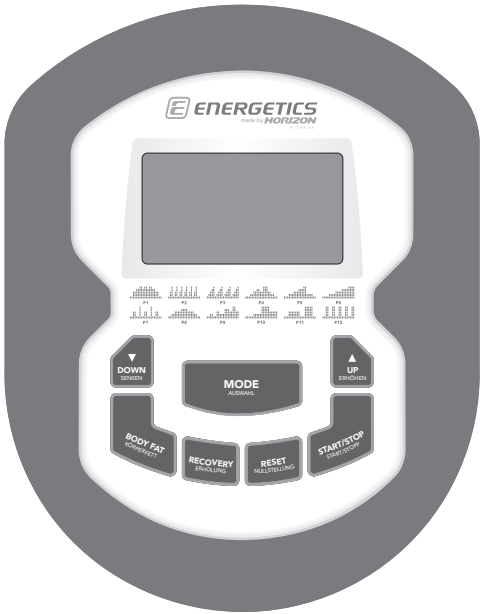
MANUELLE STEIGUNG

Einige Elliptical Trainer sind mit einer manuellen Steigungseinstellung ausgestattet. Stellen Sie sich seitlich neben den Elliptical Trainer und umfassen Sie mit der einen Hand die Abdeckung, um die Steigung zu verstellen. Heben Sie mit der anderen Hand vorsichtig den Steigungseinstellunghebel an und verstellen Sie die Steigung nach oben oder unten (siehe Abbildung). Hinweis: Einige Modelle sind mit einem Bolzen ausgestattet, der gedrückt werden muss, um die Steigungsrampe zu verstellen. Hinweis: Transport, Justierfüße und Steigungseinstellungen variieren von Modell zu Modell.

⚠ WARNUNG

Bevor Sie das Gerät benutzen, stellen Sie sicher, dass alle Teile fest verbaut und Schrauben voll angezogen sind. Treten Sie nicht auf das Gerät, wenn die Pedale in Bewegung sind.
Alle Elliptical Trainer machen Geräusche, wenn sich die Rollen auf den Führungsschienen bewegen. Vor dem ersten Benutzen können Sie Silikonöl verwenden, wie auch für zukünftige Wartungen.





KONSOLENBEDIENUNG

Taste	Beschreibung
Up/Erhöhen	Erhöht das Widerstandslevel
Down/Senken	Verringert das Widerstandslevel
Mode/Auswahl	Bestätigt Eingabe oder Auswahl
Reset/ Nullstellung	• für 2 Sekunden gedrückt halten, Computer wird neu starten und beginnt erneut bei der Benutzereingabe • Zurückkehren ins Hauptmenü während des Einstellens oder beim Stoppen
Start/Stop	Startet oder stoppt das Training
Recovery/ Erholung	Testet Herzfrequenz-Erholungsstatus
Body Fat/ Körperfett	Testet Körperfett % und BMI

EINSCHALTEN

- Wenn Sie das Gerät einstecken, geht die Konsole an und alle Segmente in der Anzeige leuchten für 2 Sekunden auf.
- Benutzerdaten eingeben (Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht).
- Nach 4 Minuten ohne Treten oder Pulseingabe, wird die Konsole in den Energiesparmodus übergehen.
- Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole wieder zu aktivieren.

ANZEIGEFUNKTIONEN

TIME / ZEIT
zeigt die Trainingszeit an time displayed during exercise.

SPEED / GESCHWINDIGKEIT
zeigt die Trainingsgeschwindigkeit an

DISTANCE / ENTFERNUNG
zeigt die Trainingsdistanz an

CALORIES / KALORIEN
zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an

PULSE / PULS
zeigt Schläge pro Minute an
Alarm, wenn man über voreingestelltem Herzfrequenzwert trainiert

RPM / UPM
Umdrehung pro Minute

WATTS / WATT
zeigt die Trainingsleistung an
Umfang 0 ~ 350 W

MANUAL / MANUELL
Manuelles Training

PROGRAM / PROGRAMM
12 Programme zur Auswahl

USER / BENUTZER
Widerstandslevel kann selbst bestimmt werden

H.R.C.
Ziel-Herzfrequenztraining
(Herzfrequenzempfänger eingebaut)

WATT
Training mit einer konstanten Wattleistung

PROGRAMMPROFILE

MANUAL / MANUELL

Im Hauptmenü START drücken, um das Training im manuellen Modus zu beginnen.

1. UP / Erhöhen oder DOWN / Senken drücken, um ein Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie MANUAL und drücken Sie MODE / Auswahl zur Bestätigung.

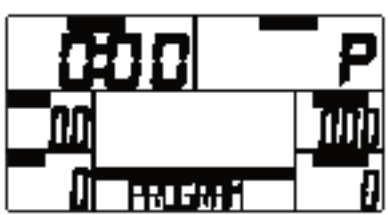
2. UP oder DOWN drücken, um die Daten TIME / Zeit, DISTANCE / Entfernung, CALORIES / Kalorien, PULSE / Puls voreinzustellen und bestätigen Sie mit MODE.

3. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen. Mit UP oder DOWN können Sie Ihr Widerstandslevel verändern.

4. Wenn Sie erneut die START/STOP Taste drücken, gelangen Sie in den Pausenmodus. Drücken Sie RESET / Nullstellung um ins Hauptmenü zurückzukehren.

PROGRAM / VOREINGESTELLTE PROGRAMME

1. UP oder DOWN drücken, um ein Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie PPROGRAM und drücken Sie MODE zur Bestätigung.



2. UP oder DOWN drücken, um die Trainingszeit (TIME) voreinzustellen.

3. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen. Mit UP oder DOWN können Sie Ihr Widerstandslevel verändern.

4. Wenn Sie erneut die START/STOP Taste drücken, gelangen Sie in den Pausenmodus. Drücken Sie RESET / Nullstellung um ins Hauptmenü zurückzukehren.

USER / BENUTZER

1. UP oder DOWN drücken, um ein Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie USER und drücken Sie MODE zur Bestätigung.

2. UP oder DOWN drücken, um das Widerstandslevel für jede Spalte festzulegen. Sie gelangen zur nächsten Spalte, indem Sie MODE drücken. (insgesamt 20 Spalten)

3. Halten Sie MODE gedrückt, um die Eingabe zu beenden.

4. UP oder DOWN drücken, um die Trainingszeit voreinzustellen.

5. Drücken Sie die START/STOP Taste, um das Training zu beginnen. Mit UP oder DOWN können Sie Ihr Widerstandslevel verändern.

6. Wenn Sie erneut die START/STOP Taste drücken, gelangen Sie in den Pausenmodus. Drücken Sie RESET / Nullstellung um ins Hauptmenü zurückzukehren.

H.R.C. / Herzfrequenztraining

1. UP oder DOWN drücken, um ein Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie H.R.C. und drücken Sie MODE zur Bestätigung.

2. UP oder Down drücken, um zwischen 55%, 75%, 90% oder TAG (TARGET H.R. / Zielherzfrequenz) zu wählen. (voreingestellter Wert: 100).

3. UP oder DOWN drücken, um die Trainingszeit voreinzustellen.

4. Wenn Sie erneut die START/STOP Taste drücken, gelangen Sie in den Pausenmodus. Drücken Sie RESET / Nullstellung um ins Hauptmenü zurückzukehren.

WATT

1. UP oder DOWN drücken, um ein Trainingsprogramm auszuwählen. Wählen Sie WATT und drücken Sie MODE zur Bestätigung.

2. UP oder DOWN drücken, um WATT-Wert voreinzustellen. (voreingestellter Wert: 120)

3. UP oder DOWN drücken, um die Trainingszeit voreinzustellen.

5. Wenn Sie erneut die START/STOP Taste drücken, gelangen Sie in den Pausenmodus. Drücken Sie RESET / Nullstellung um ins Hauptmenü zurückzukehren.

RECOVERY / ERHOLUNG

1. Wenn die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt wird (dazu müssen Sie die Pulsgriffe umfassen oder einen Brustgurt tragen), drücken Sie die RECOVERY / Erholungs-Taste.

2. Die Zeit zeigt 60 Sekunden an und zählt diese runter auf 0. Danach werden Werte F1 bis F6 als Ihr Erholungszustand angezeigt.

1.0	HERAUSRAGEND
1.0<F<2.0	EXZELLENT
2.0<F<2.9	GUT
3.0<F<3.9	AUSREICHEND
4.0<F<5.9	UNTERDURCHSCHNITTLICH
6.0	SCHLECHT

BODY FAT / KÖRPERFETT

1. Wenn das Training beendet ist, drücken Sie die BODY FAT / Körperfett-Taste.
2. Umfassen Sie die Handpulssensoren. Nach 8 Sekunden zeigt die Konsole BMI, FAT% (Fettanteil in %) und Fett-Symbol.
3. Drücken Sie erneut die BODY FAT Taste, um ins Hauptmenü zu gelangen.

REFERENZ
B.M.I.(Body Mass Index)

B.M.I SKALA	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
UMFANG	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

KÖRPERFETT

SYMBOL	–	+	▲	◆
FETT % GESCHLECHT:	NIEDRIG	NIEDRIG/MITTEL	MITTEL	MITTEL/HOCH
MÄNNLICH	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
WEIBLICH	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

HINWEIS:

1. Wenn Sie aufhören zu treten, wird die Konsole nach 4 min in den Energiesparmodus wechseln. Alle Einstellungen und Trainingsdaten werden gespeichert, bis der Benutzer wieder mit dem Training beginnt.
2. Wenn es Probleme mit der Konsole gibt, stecken Sie den Adapter aus und nach kurzer Zeit wieder ein.

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMES IMMER IHREN ARZT

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein.

WIE LANG? (Trainingsdauer)

Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist, Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten, um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Trainingsgerät für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie “nur” Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Pulsfühlern oder einem im Handel erhätlichen Pulsmesser) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter, als es sich anhört).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG

Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart.

TIPP DEHNEN

VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgansposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.

3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

TIPP BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengende Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamen Tempo warm machen. Während des Aufwärmens sollte Ihr Pulsschlag allmählich die Zielherzfrequenz erreichen.

ABKÜHLEN

Hören Sie nie abrupt mit dem Training auf! Eine Abkühlphase von 3 bis 5 Minuten erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz reduzieren kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.

TIPP ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- Gewichtsreduzierung: geringere Trainingsintensität, aber längere Trainingsdauer
- Muskelstärkung und -straffung: Intervalltraining, Wechsel zwischen hoher und niedriger Trainingsintensität
- Mehr Energie im Alltag: häufigeres tägliches Training
- Bessere sportliche Leistungen: hohe Trainingsintensität
- Verbessertes Durchhaltevermögen: mittelintensives, längeres Training

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Sie können sich auf der Konsole verschiedene Daten (Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingsdauer) anzeigen lassen, um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

TRAININGSTAGEBUCH

Beginnen Sie nun ein eigenes Trainingstagebuch zu führen. So können Sie später mit Stolz auf Ihre vollendete Trainingseinheit blicken.
Sie sehen, wie weit Sie gekommen sind und wo Sie einmal angefangen haben.

FEHLERSUCHE & WARTUNG

HINWEIS: Folgende Erklärungen können sich von Modell zu Modell unterscheiden. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie Ihren Händler.

HÄUFIGE GESTELLTE FRAGEN ZUM GERÄT

SIND GERÄUSCHE, DIE MEIN ELLIPTICAL TRAINER MACHT, NORMAL?

Unsere Trainingsgeräte gehören zu den leisesten auf dem Markt, da sie über einen Riemenantrieb und reibungsfreien Magnetwiderstand/ Induktionswiderstand verfügen. Wir benutzen Kugellager und Riemen höchster Qualität, um unerwünschte Geräusche zu minimalisieren. Es ist jedoch möglich, dass trotz geringer Reibung andere leichte mechanische Geräusche hörbar sind. Im Gegensatz zu veralteten Technologien erzeugen unsere Geräte keine Ventilations-, Reibungsriemen- oder Schaltgeräusche, um derartige Geräusche zu unterdrücken. Mechanische Geräusche, welche auch in Abständen auftreten können, sind normal und werden durch die nicht unerhebliche Energie des schnell drehenden Schwungrades erzeugt. Kugellager, Riemen und andere rotierende Teile können Geräusche erzeugen, welche sich über den Rahmen und das Gehäuse übertragen. Normal ist es auch, wenn sich während des Trainings Geräusche leicht verändern. Dies ist auf die Wärmeausdehnung der Einzelteile zurückzuführen.

WARUM IST MEIN ELLIPTICAL TRAINER LAUTER ALS DAS AUSTELLUNGSSTÜCK?

Alle Fitnessprodukte wirken in einem großen Ausstellungsraum leiser, da dort der Geräuschpegel höher als bei Ihnen zu Hause ist. Zudem sind die Vibrationen auf einem teppichbedeckten Betonboden geringer als auf einem Parkettboden. Manchmal hilft eine dicke Gummimatte bei der Verminderung der Vibrationen. Wird das Laufband zu nah an einer Wand aufgestellt, wird das Geräusch von dieser reflektiert.

WIE LANGE HÄLT DER RIEMEN?

Unsere Tests haben ergeben, dass ein einwandfreier Gebrauch ohne Wartung auch noch nach mehreren tausend Stunden möglich ist. Diese Riemen werden beispielsweise bei Motorrädern viel höheren Beanspruchungen ausgesetzt.

KANN ICH DEN ELLIPTICAL TRAINER NACH DEM AUFBAU BESSER VERSCHIEBEN?

Ihr Elliptical Trainer hat an der Vorderseite eingebaute Transportrollen. Sie können Ihr Gerät ganz einfach auf den vorderen Transportrollen bewegen. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Elliptical Trainer in einem ansprechenden, angenehmen Raum aufstellen. Ihr Gerät braucht nur einen kleinen Stellplatz. Viele Kunden stellen Ihr Trainingsgerät vor den Fernseher oder ein Fenster. Vermeiden Sie aber bitte, Ihr Trainingsgerät in einen unvollendeten Kellerraum zu stellen. Damit das Training zu einer täglich erwünschten Aktivität wird, sollte Ihr Trainingsgerät in einem für Sie attraktiven Raum stehen.

KANN ICH RÜCKWÄRTS AUF MEINEM ELLIPTICAL TRAINER TRETEN?

Sie können rückwärts und vorwärts treten, damit Sie gezielte Muskelgruppen besser trainieren können.

FEHLERSUCHE

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.

Lösung: Prüfen Sie Folgendes:

• Ist das Strom/Netzkabel richtig angeschlossen.

• Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die vom Hersteller gelieferten und autorisierten Adapter.

• Der Adapter wurde richtig eingesteckt und ist auch nicht beschädigt oder eingeklemmt.

• Ist der An-/Ausschalter eingeschaltet (betrifft nicht unbedingt alle Modelle).

• Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.

• Wenn Ihre Konsole Batterie betrieben ist, sollten diese getauscht werden.

PROBLEM: Die Konsole funktioniert, aber die Zeit / UPM wird nicht angezeigt.

Lösung: Prüfen Sie Folgendes:

• Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Stromkabel. Entfernen Sie die Konsole und prüfen Sie alle Verbindungen der Konsole. Achten Sie darauf, dass nichts beschädigt oder eingeklemmt ist.

• Falls der oben genannte Schritt das Problem nicht behebt, ist es möglich, dass der Geschwindigkeitssensor und / oder Magnet abgegangen oder beschädigt ist.

PROBLEM: Der Widerstandslevel ist falsch, entweder zu stark oder zu schwach.

Lösung: Prüfen Sie Folgendes:

• Wird der richtige Adapter benutzt. Benutzen Sie nur die vom Hersteller gelieferten und autorisierten Adapter.

• Die Konsole muss auf Null zurückgestellt werden, so kann der voreingestellte Widerstand erreicht werden.

PROBLEM: Die Rollräder hinterlassen Teilchen auf der Führungsschiene.

Lösung: Das sind normale Abnutzungserscheinungen. Wischen Sie einfach mit einem feuchten Lappen über die Rollräder und die Führungsschiene.

PROBLEM: Der Elliptical Trainer macht ein klickendes oder quietschendes Geräusch.

Lösung: Prüfen Sie Folgendes:

- Das Gerät steht auf einer ebenen Fläche.
- Entfernen Sie alle Schrauben, die Sie beim Aufbau benutzt haben, fetten Sie die Kontaktstellen und ziehen Sie alle Schrauben wieder fest.
- Tragen Sie geeignetes Schmierfett auf die Führungsschienen (kontaktieren Sie hierzu unser Serviceteam).

FEHLERSUCHE HERZFREQUENZ
(HANDPULSSENSOREN)

Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:

- Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.
- Konstante Bewegungen und Schwingungen, da Sie während des gesamten Trainings Ihre Hände auf den Pulsfühlern liegen lassen. Bei fehlerhaften Anzeigen Hände nur so lange auf Pulsfühler legen, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.
- Bei schwerem Atmen während des Trainings.
- Wenn Sie Ringe tragen.
- Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
- Bei Herzrhythmusstörungen.
- Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
- Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

FEHLERSUCHE

FÜR ELLIPTICAL TRAINER MIT LAUTSPRECHERN UND/ODER IPOD-VORRICHTUNG:

PROBLEM: Mein MP3-Spieler ist angeschlossen, aber die Lautsprecher funktionieren nicht oder die Lautsprecher hören sich komisch an.

LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob das Audiokabel richtig in der Konsole und dem MP3-Spieler steckt.

PROBLEM: Der iPod steckt in der iPod-Vorrichtung, aber lädt nicht und/oder die iPod-Bedientasten funktionieren nicht.

LÖSUNG: Bitte Folgendes prüfen:

- Überprüfen Sie, ob Sie die richtige iPod-Halterung verwenden.
- Überprüfen Sie, ob der iPod-Anschluss richtig in der iPod-Vorrichtung steckt.

- Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Gerät nicht mehr und schalten Sie es ab.
- Kontaktieren Sie hierzu unser Serviceteam.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- Modellbezeichnung
- Seriennummer
- Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)

Folgende detaillierte Fragen werden wahrscheinlich zu den aufgetretenen Problemen gestellt:

• Wie lange besteht das Problem bereits?

• Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?

• Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?

• Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihren Elliptical Trainer wieder zum Laufen zu bringen!

WARTUNG

WIE REINIGE ICH MEINEN ELLIPTICAL TRAINER?

Putzen Sie nur mit Wasser und Seife, benutzen Sie niemals Lösungsmittel auf Plastikoberflächen. Durch eine regelmäßige Reinigung des Elliptical Trainers und seiner Umgebung werden Wartungsprobleme und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

- Stecken Sie das Stromkabel des Elliptical Trainers aus.
- Putzen Sie den Elliptical Trainer mit einem feuchten Lappen. Benutzen Sie niemals Lösungsmittel, die das Gerät beschädigen könnten.
- Überprüfen Sie das Stromkabel, kontaktieren Sie den Hersteller, falls das Stromkabel beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel nicht unter dem Gerät oder wo anders eingeklemmt wird.

⚠ WARNUNG

Das Gerät ist erst nicht mehr unter Strom, wenn das Stromkabel ausgesteckt wurde.

JEDE WOCHE

Reinigung unter dem Elliptical Trainer wie folgt:

• Schalten Sie das Gerät aus.

• Stellen Sie den Elliptical Trainer an eine abgelegene Stelle.

• Wischen oder saugen Sie alle Verunreinigungen und Staub, die sich unter dem Gerät angelagert haben könnten.

• Stellen Sie das Gerät an seinen Platz zurück.

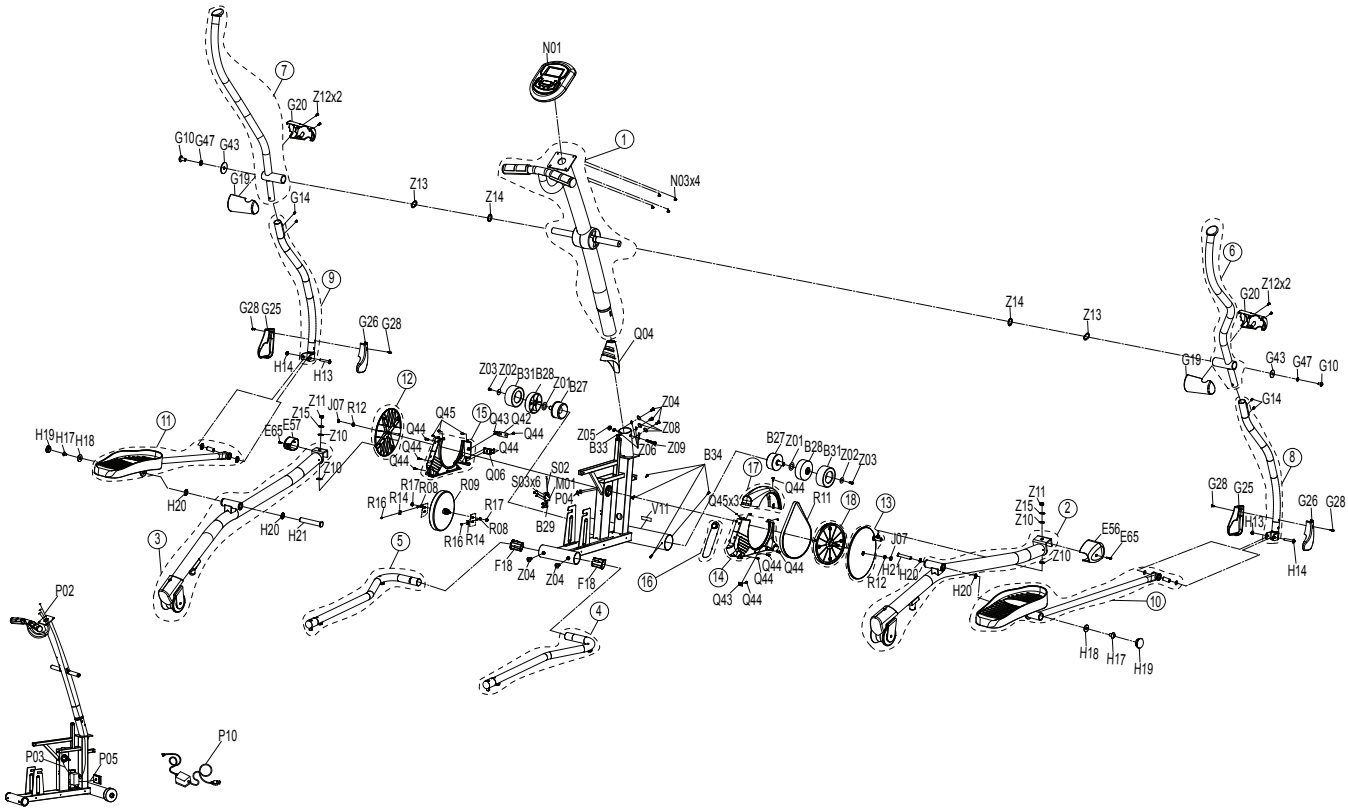
JEDEN MONAT

- Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Pedale fest angezogen sind.
- Putzen Sie alle Anlagerungen auf der Sitzschiene.

⚠ ACHTUNG

Bitte beachten Sie, dass sich die Plastikteile wie Endkappen abnutzen können. Um ein sicheres Training zu gewährleisten, prüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



ERSATZTEILLISTE

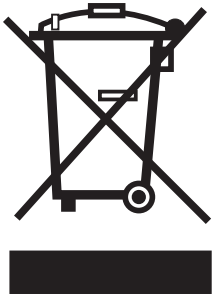
NUM.	BESCHREIBUNG
1	CONSOLE MAST SET;SA;EP264-A12;
2	PEDAL ARM SET;SA;R;EP264-A13;
3	PEDAL ARM SET;SA;L;EP264-A14;
4	GUIDE RAIL SET;SA;R;EP264-A15;
5	GUIDE RAIL SET;SA;L;EP264-A16;
6	ARM REST SET;SA;RU;EP264-A17;
7	ARM REST SET;SA;LU;EP264-A18;
8	ARM REST SET;SA;RD;EP264-A19;
9	ARM REST SET;SA;LD;EP264-A20;
10	LINK ARM SET;SA;R;EP264-A21;
11	LINK ARM SET;SA;L;EP264-A22;
12	CRANK SET;L;SA;EP264-A23;
13	CRANK SET;SA;R;EP264-A23;
14	COVER SET;SA;R;EP264-A24;
15	COVER SET;SA;L;EP264-A25;
16	COVER SET;SA;B;EP264-A26;
17	COVER SET;SA;U;EP264-A27;
18	DRIVE SET;SA;EP264-A28;
B26	REAR STABILIER TUBE RUBBER PAD; BLACK
B27	WHEEL NYLON
B28	WHEEL FRONT RUBBER COVER
B29	FIXING PLATE;MOTOR;T3;SPC;EP264;
B31	SLEEVE WHEEL
B33	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
B34	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT

NUM.	BESCHREIBUNG
E56	COVER;CRANK;R;ABS;75140;EP29
E57	COVER;CRANK;L;ABS;75140;EP29
E65	SCREW;BH;Φ4X25L;SM;PH;BZN;POT
F18	COVER;GUIDE RAIL;NYLON;EP28
G10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
G14	SCREW;SET;M8X1.25PX10L;BP
G19	COVER;SWIVEL AXLE;F;ABS;75140;EP221
G20	COVER;SWIVEL AXLE;REAR;ABS;75140;EP221
G25	BOOT;ARM REST;UP;L;ABS;75140;EP221
G26	BOOT;ARM REST;UP;R;ABS;75140;EP221
G28	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT
G43	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ35.0X2.0T;BZN;
G47	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
H13	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
H14	SCREW;BH;M8X1.25PX50L;HS;BZN;
H17	SCREW;BH;M8X1.25PX13L;HS;BZN;BP
H18	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ23.0X2.0T;BZN;
H19	CAP;Φ31.8;BL;EP264-2KM;
H20	WASHER;FLAT;TEFLON;Φ20.2XΦ30.0X2.0T;
H21	SCREW;EP264;
J07	END-CAP;ROUND DISC;ABS;BL;EP28
M01	DC MOTOR;M05J-01;EP264-2KM;
N01	CONSOLE SET;SM2756-67;THE METRIC SYSTE
N01	CONSOLE SET;U;SM2756-67;..;
N03	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;CT;PH;BZN;

NUM.	BESCHREIBUNG
P02	WIRE;CONSOLE;1900L(SM-9Y 2.5-9P);
P03	WIRE;SENSOR;UP;300L(2.5-2P OKI);
P04	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;BZN;POT
P05	DC POER;400L(2.5-3P DC;
P10	POWER ADAPTER
Q04	BOOT;CONSOLE MAST;PVC;BLACK;EP221
Q06	PLATE POWER SOCKET
Q42	BRACKET SIDE COVER
Q43	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
Q44	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT
Q45	SCREW;BH;Φ4X12L;SM;PH;BZN;POT
R08	SCREW;EB;1/4-20UNCX45L(25L)EYEΦ10;ZN-BL
R09	INSIDE ECB CONTROLLER;6.5KG;EP18
R11	BELT;POLY-V;410-J8;GATES
R12	NUT;HXF;M10X1.25P;SS41;BZN;
R14	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01
R16	NUT;NLK;1/4'-20UNC;BZN;
R17	NUT;LCK;M12X1.75PX8H;SS41;ZINC;
S02	STEEL ROPE;45L;EP264-2KM;
S03	SCREW;BH;M4X0.7PX10L;CT;PH;BZN;
V11	SPEC LABEL;CE;EP264-2KM;
Z01	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;
Z02	WASHER;FLT;Φ5/16'XΦ30.0X1.5T;BAN;
Z03	SCREW;BH;M8X1.25PX12L;HS;BZN;BP
Z04	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP

NUM.	BESCHREIBUNG
Z05	NUT;NLK;M8X1.25P;BAN;
Z06	WASHER;ARC;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;
Z08	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ13.5X2.0T;
Z09	SCREW;BH;M8X1.25PX70L-12L;HS;BZN;P-T
Z10	WASHER;FLT;Φ12.2XΦ25X1.5T;TFN;
Z11	NUT;M12X1.25PX10;8G;BAN;
Z12	SCREW;BH;Φ4X15;SM;PH;WZN;POT
Z13	WASHER;WW;Φ26.0XΦ34.0X0.3T;
Z14	FLAT WASHER; Φ25.5XΦ35.0X1.0T
Z15	WASHER;SPL;Φ12.2XΦ21.5X3.0T;WZN;

D: Entsorgungshinweis



ENERGETICS made by Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

ENERGETICS made by Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

ENERGETICS made by Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

ENERGETICS made by Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

ENERGETICS made by Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

ENERGETICS made by Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy ENERGETICS made by Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Energetics made by Horizon Fitness
Tel.: 02234-9997-100
Fax: 02234-9997-200
E-Mail: support@johnsonfitness.eu

ENERGETICS made by HORIZON FITNESS

ELLIPTICAL TRAINER BEDIENUNGSANLEITUNG

ET990 Owner's Manual 040914' Rev. 1.6 © 2014 ENERGETICS made by Horizon Fitness